

تكميم المعدة

المبادئ التوجيهية الغذائية لتكميم المعدة



قسم التغذية العلاجية

مراحل التغذية بعد عملية التكميم

6 مراحل :

المرحلة الاولى	رشفات من الماء
المرحلة الثانية (أسبوع)	السوائل الصافية
المرحلة الثالثة (اسبوعين)	السوائل الكاملة
المرحله الرابعة (اسبوعين)	الأطعمة المخلوطة
المرحله الخامسة (أسبوعين)	الأطعمة المهروسة
المرحله السادسة	الاطعمة الطبيعية

المرحلة الاولى

رشفات من الماء

الاطعمة المسموحة :	الماء – عصير تفاح .
الكميات المطلوبة :	15 مل كل ربع ساعة .
الأطعمة الموصى بها	• الماء . • مكعبات ثلج .
تعليمات خاصة :	• يجب شرب جرعات من الماء خاصة في البداية لتجنب القيء .

قسم التغذية العلاجية

المرحلة الثانية

السوائل الصافية

المدة :	لمدة اسبوع .
الاطعمة المسموحة :	• الماء . • العصائر الصافية الشفافة الغير غازية و غير محلاة مثل (عصير التفاح , الرمان) .
الكميات المطلوبة :	30 مل كل ساعتين .
الأطعمة الموصى بها :	• الماء . • مرق الدجاج او اللحم او السمك او الخضار المصفاة (خالية من الدهون) . • العصائر الصافية والغير محلاة مثل (عصير التفاح , العنب و الرمان) .
تعليمات خاصة :	• يجب الانتباه إلى هذه المرحلة لتغطية المبلغ المطلوب من السوائل لتجنب الجفاف في الجسم ونقص الطاقة. • شرب السوائل عند درجات الحرارة المعتدلة • تجنب شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، بيرة الحمضيات، الشوكولاته، الحليب ومنتجات الألبان.





قسم التغذية العلاجية

المرحلة الثالثة

السوائل الكاملة

المدة :	لمدة اسبوعين
الاطعمة المسموحة :	• الماء . • شوربة مخلوطة جيدا و خفيفة . • سوائل غنية بالبروتين . • حليب و زبادي قليل الدسم . • عصائر طبيعية .
الكميات المطلوبة :	30 – 50 مل كل ربع الى نصف ساعة
الأطعمة الموصى بها :	• شوربة شوفان او شوربة خضار مخلوطة جيدا و ناعمة . • جميع منتجات الالبان تكون قليلة الدسم. • عصائر طبيعية بدون اضافة سكر .
تعليمات خاصة :	• محاولة استهلاك 2/1 إلى 4/3 أكواب من السوائل الكاملة في كل وجبة.. • إذا كنت تشعر بالألم أو عدم الراحة توقف عن تناول الطعام وأخذ قسط من الراحة. أعد المحاولة بعد 15 دقيقة . • الأكل ببطء والتركيز أثناء تناول الطعام . • بالإضافة إلى السوائل الكاملة ، حاول شرب 2-3 أكواب من الماء طوال اليوم . • تجنب القهوة , الشاي , الحليب المنكهه و ميلك شيك . • تجنب الطعام الحار و المبهر . • تجنب السكريات و التقليل من النشويات مثل الارز و المكرونة و المخبوزات .




قسم التغذية العلاجية

المرحلة الرابعة

الأطعمة المخلوطة

المدة :	أسبوعين
الاطعمة المسموحة :	• الأطعمة الغنية بالبروتين تكون مهروسة او مخلوطة جيدا . • الأطعمة المخلوطة تكون محضرة من جميع العناصر الغذائية .
الكميات المطلوبة :	ثلاث وجبات رئيسية (2/1 - 4/3 كوب) ، بالإضافة إلى 3 وجبات خفيفة .
الأطعمة الموصى بها :	• يجب ان يكون اللحم المفروم او الدجاج او السمك مطبوخة جيدا و مخلوط بالمرق او بالحساء . • يجب ان يكون البقوليات مثل (الحمص و الفول والعدس) مطبوخة جيدا و مخلوطة بالماء او المرق . • يجب طبخ الخضروات جيدا مع ازالة القشرة و البذور . • خلط الفواكه مع ازالة القشرة والبذور .
تعليمات خاصة :	• الاكل ببطء مع التركيز . • في كل وجبة يجب البدء بتناول الطعمة الغنية بالبروتين ثم الفواكه و الخضروات . • تجنب الاطعمة الحارة (السبايسي) . • تجنب الاطعمة الساخنة و الباردة جدا . • تجنب السكريات و التقليل من النشويات مثل الارز و المكرونة و المخبوزات . • عند محاولة تناول صنف جديد لا تتجاوز صنف واحد لكل وجبة . • اختيار الاطعمة و المشروبات قليلة الدهون و السكر • شرب مالا يقل عن 3 – 4 اكواب من الماء خلال اليوم • تجنب الاكل و الشرب في نفس الوقت , شرب الماء قبل او بعد الوجبة ب 30 دقيقة • ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 – 60 دقيقة في اليوم مثل المشي

قسم التغذية العلاجية

المرحلة الخامسة

الأطعمة المهروسة

المدة	اسبوعين
الأطعمة المسموحة :	• الأطعمة الغنية بالبروتين (الدجاج و السمك) مطبوخة جيدا و مهروسة • الاطعمة المهروسة من جميع المجموعات الغذائية (البروتين – الفواكه – الخضار – النشويات)
الكميات المسموحة :	• ثلاث وجبات رئيسية و ثلاث وجبات خفيفة • حجم كل وجبة من نصف كوب الى ثلاثة ارباع الكوب
الأطعمة الموصى بها :	• البقول المطبوخة و المهروسة جيدا مثل الفول و العدس و الفاصوليا و البازلاء • الفواكه و الخضروات المطبوخة جيدا و المهروسة بدون القشرة
تعليمات خاصة :	• في هذه المرحلة تناول الاطعمة المسموحة حسب التحمل • الاكل ببطء مع التركيز • في كل وجبة يجب البدء بتناول الطعمة الغنية بالبروتين ثم الفواكه و الخضروات • تجنب الاطعمة الحارة (السبايسي) • تجنب الاطعمة الساخنة و الباردة جدا • تجنب السكريات و التقليل من النشويات مثل الارز و المكرونة و المخبوزات . • عند محاولة تناول صنف جديد لا تتجاوز صنف واحد لكل وجبة • مضغ الطعام جيدا (30 مضغة لكل قطعة) • اختيار الاطعمة و المشروبات قليلة الدهون و السكر • شرب مالا يقل عن 3 – 4 اكواب من الماء خلال اليوم • تجنب الاكل و الشرب في نفس الوقت , شرب الماء قبل او بعد الوجبة ب 30 دقيقة • ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 – 60 دقيقة في اليوم مثل المشي

المرحلة السادسة

الاطعمة الطبيعية

المدة	اسبوعين
الأطعمة المسموحة :	• كل الأطعمة السابقة . • الدجاج , اللحم , السمك , حليب قليل الدم و منتجات الالبان قليلة الدسم . • الخضروات سواء مطبوخة او طازجة . • عصائر طبيعية او سلطة فواكه . • البقوليات مثل العدس , الفول و الحمص . • الحبوب الكاملة مثل القمح و الشعير
الكميات المسموحة :	• ثلاث وجبات رئيسية (4/3 - 1 كوب) بالإضافة إلى 3 وجبات خفيفة
الأطعمة الموصى بها :	• اللحم المفروم والدجاج والأسماك. • البيض المخفوق أو المسلوق. • جبن قليل الدسم. • الشوفان والحبوب والخبز والمعكرونة أو الأرز. • يلتف القمح الكامل مثل التورتيل. • حساء الخضار أو أي نوع من الحساء. • سلطة مختلطة، عصائر طازجة أو خضروات. • الفواكه الكاملة مثل عصائر الفاكهة
تعليمات خاصة :	• أضف عنصر غذاء جديد وانتظر لمدة يومين قبل إضافته. توقف إذا كان يسبب أي مشاكل . • . مضغ وأكل ببطء لتجنب الانتفاخ. 3 • . تجنب جميع الأطعمة غير الصحية، المشروبات الغازية، الوجبات السريعة، المقليات ، الحلويات، الشوكولاته . • تجنب السكريات و التقليل من النشويات مثل الارز و المكرونة و المخبوزات . • حاول أن تستهلك غذاء عالي البروتين. • حاول شرب 4 إلى 6 أكواب من الماء طوال اليوم. • تجنب الأكل والشرب في نفس الوقت. ا(شرب 30 دقيقة قبل و 30 دقيقة بعد تناول الطعام) . • حاول أن تجعل خيارات وجبة خفيفة متوازنة بشكل جيد، • الاستمرار في نفس النشاط البدني وممارسة الرياضة.